

北東白石地区にお住まいの

概ね65歳以上の方 対象

★ 期間限定 ★

健康 モルック教室



※ 札幌市からの委託事業で開催します

木製モルックを使用して

健康作り・脳トレ・仲間作り・交流を目的とした期間限定の教室です。

モルックはルールも簡単で、子どもから高齢者まで、誰もが楽しめます！



場所 → **川北会館** **11/4** **火** **スタート!**
【川北2条2丁目7-10】

参加無料
見学OK!

初めての方
大歓迎!

予約の
必要なし

都合が
合う日だけの
参加OK!

教室開催日 → **第1・3 火曜日**
10:00~11:30

全10回

R7.11月 ~ R8.3月

11月	4日	18日
12月	2日	16日
1月	6日	20日
2月	3日	17日
3月	3日	17日

持ち物

上靴・飲み物

ラジオ体操と
モルックをします!

お気軽にご参加ください ♥

《 お問い合わせ 》

白石区介護予防センター-川下

白石区川下4条6丁目2-23

TEL. 8 7 5 - 6 8 1 0 8:30~17:30 (土・日・祝日休み)